

Actualizado 18/12/2020

¿Qué es el Índice de Transmisión de COVID-19?

El Índice de Transmisión de COVID-19 es un enfoque balanceado destinado a proteger a las personas, comunidades y negocios. La meta de este modelo es que los residentes de cada condado trabajen juntos para bajar el nivel del Índice de Transmisión de su condado y que tantos condados como sea posible tengan niveles igualmente bajos.

Hay tres niveles en el Índice de Transmisión: alto, moderado y bajo. Cada nivel tiene ciertos requisitos que las personas y negocios deben cumplir para reducir la transmisión del COVID-19.

¿Qué datos se usan para determinar el Índice de Transmisión?

Los niveles se determinan por el promedio del porcentaje de 7 días de pruebas positivas, la tasa de casos de 14 días por cada 100,000 habitantes y la utilización de las salas de cuidados intensivos (UCI) a nivel estatal. Puede ver los parámetros del Índice de Transmisión, aquí: <https://coronavirus.utah.gov/niveles-de-salud/>

Los condados que cumplen con, por lo menos, dos criterios para el nivel alto, moderado o bajo serán asignados a ese nivel. Por ejemplo: si un condado cumple con el criterio para el nivel "alto" basado en el porcentaje de positividad promedio de 7 días, el nivel "alto" por la tasa de casos de 14 días, y el nivel "bajo" por la utilización de los UCI a nivel estatal, se asignará al condado el nivel "alto" del Índice de Transmisión.

Los condados fronterizos (aquellos con menos de seis personas por milla cuadrada) con menos o igual a 14 casos en los 14 días anteriores serán designados automáticamente como de transmisión "baja". Los condados fronterizos con más de 14 casos en los 14 días anteriores tendrán su nivel de transmisión determinado utilizando los criterios del índice de transmisión estándar.

Criterio del Índice de Transmisión

- **¿Qué significa el porcentaje de positividad promedio de 7 días? ¿Por qué es importante?**
Esta métrica, muestra el promedio del porcentaje de resultados positivos de laboratorio, durante el periodo más reciente de 7 días. Esto se calcula dividiendo el número total de pruebas positivas por el número total de personas analizadas y luego, dividido por 7. Esta información nos ayuda a entender si andamos bien haciendo las pruebas. Cuando el porcentaje de positividad es mayor de 10%, significa que no estamos encontrando personas enfermas, porque no estamos haciendo suficientes pruebas. Si es menos del 5% posiblemente estemos descubriendo a la mayoría de las personas con COVID. [Entender más sobre el porcentaje de positividad de Johns Hopkins University.](#)
- **¿Qué significa la tasa de casos de 14 días por 100,000 habitantes? ¿Por qué es importante?**
La tasa de incidencia acumulada de dos semanas, resume los nuevos casos reportados en los últimos 14 días, por cada 100,000 habitantes. La tasa de incidentes nos indica la rapidez con que la enfermedad se propaga en la



población, porque nos ayuda a comparar áreas con diferente cantidad de habitantes. Las áreas con tasas de incidencias más altas, tienen más habitantes enfermos de COVID-19 y son contagiosos.

- **¿Por qué ustedes usan la utilización de las UCI a nivel estatal, en vez de la utilización a nivel de un área local?**

Algunas áreas locales no tienen UCI, y transfieren a los residentes enfermos fuera del área, para ser tratados. Otras áreas tienen UCI con capacidad limitada y transfieren a los pacientes más enfermos a las UCI de otras áreas del estado. Por estas razones, observar la capacidad de las UCI en áreas geográficas específicas, no es la mejor manera de determinar el impacto del COVID-19 en la capacidad de las UCI.

¿Cuándo entra en vigencia este nuevo cambio?

El Índice de Transmisión del COVID-19 entra en vigencia inmediatamente.

Los requisitos del Índice de Transmisión COVID-19 no sustituyen a ninguna ley, ordenanza o norma administrativa que se aplique a una industria específica. Por ejemplo, las instalaciones de cuidado infantil deben seguir los requisitos para el nivel de transmisión en el que se encuentra su condado, así como las normas estatales de concesión de licencias para instalaciones de cuidado infantil.

¿Son un mandato las acciones indicadas en el Índice de Transmisión de COVID-19? ¿Tiene el departamento de salud poder legal para decretar?

Según Utah Code §§ 26-1-30(3), (5), (6), y 26-6-3, el Departamento de Salud de Utah debe proteger la salud de las personas que viven en el estado y controlar la propagación de epidemias y enfermedades infecciosas. El Departamento de Salud de Utah tiene poder legal y autoridad para publicar órdenes de salud pública, para cumplir con estas responsabilidades, según Utah Code § 26-1-10.

El Índice de Transmisión de COVID-19 ha sido aprobado por una Orden de Salud Pública del Estado. Esto significa que las acciones para cada nivel de riesgo de transmisión son disposiciones legales. Los departamentos de salud locales y estatales tienen el poder legal y la autoridad para hacer cumplir estas disposiciones.

¿Cuándo un condado cambia de niveles?

Los cambios de nivel del Índice de Transmisión de un condado ocurrirán en un ciclo de siete días. El Departamento de Salud de Utah revisará los datos cada miércoles y los jueves anunciará los cambios.

Los cambios de un nivel de transmisión bajo a un nivel de transmisión más alto puede ocurrir semanalmente. Los cambios de un nivel de transmisión alto a un nivel bajo pueden ocurrir cada 14 días, como mínimo, cuando se alcancen los niveles correspondientes.

¿Quién toma la decisión?

Los datos controlan la decisión y los condados que cumplan con, por lo menos, dos de los criterios del nivel alto, moderado o bajo se le asignará ese nivel.



¿Dónde puedo ver los datos o el criterio de nivel de transmisión de mi condado?

Puede ver el nivel de transmisión de su condado y la métrica actual en:

<https://coronavirus.utah.gov/niveles-de-salud/>

¿Tienen más importancia algunos de los criterios del Índice de Transmisión que otros?

No. Cada criterio tiene la misma importancia cuando se trata de determinar el nivel en que se encuentra el condado.

¿Cuál es la diferencia entre la medida de utilización de las UCI y la medida de las UCI con COVID-19?

El Índice de Transmisión COVID-19 analiza en conjunto dos medidas diferentes de utilización de las UCI en todo el estado.

La medida de utilización de las UCI analiza el porcentaje de pacientes que están hospitalizados en una unidad de cuidados intensivos por cualquier motivo, así como los pacientes con COVID-19 que están en las UCI, en todos los hospitales del estado. La medida de las UCI con COVID-19 analiza el porcentaje de pacientes que están hospitalizados en cuidados intensivos debido a COVID-19.

¿Cómo puede un condado bajar el Índice de Transmisión?

Las acciones de cada persona y organización tienen un profundo efecto sobre la propagación del COVID-19 en nuestras comunidades. En última instancia, nuestras decisiones personales determinan el nivel de transmisión en el que queremos vivir. El estado ha implementado límites específicos que se deben cumplir. Los condados ya no están autorizados a solicitar un cambio de nivel. Todas las decisiones sobre el nivel de riesgo de transmisión en que se encuentra un condado será decidido por el criterio del Índice de Transmisión.

El uso de la mascarilla, distanciamiento físico, lavarse las manos frecuentemente, quedarse en casa cuando se está enfermo o si salió positivo en una prueba de COVID-19, y seguir las directrices de salud pública harán la diferencia. Hasta que una vacuna esté disponible ampliamente, estas acciones simples son la manera en que estaremos seguros y mantendremos abierta la economía.

¿Cómo se harán cumplir estas restricciones?

Se espera que las empresas hagan cumplir los requisitos de uso de la mascarilla a sus empleados y que promuevan el uso de la misma entre sus clientes, y que coloquen visiblemente carteles a tal efecto. Cualquier empresa que no cumpla con los requisitos del orden público podría ser sancionada, incluyendo la pérdida de su licencia comercial.

El Consejo de Educación del Estado de Utah y la Asociación de Actividades de la Escuela Secundaria de Utah harán cumplir los requisitos sobre actividades extracurriculares.

Los colegios y universidades trabajarán individualmente con el Sistema de Educación Superior de Utah para implementar los requisitos de las pruebas en los campus.



Los departamentos de salud locales y las agencias responsables del cumplimiento de la ley están autorizados, según los estatutos del estado, a hacer cumplir cualquier elemento de un orden de salud pública.

Mascarillas

¿Está todo el estado bajo un mandato de usar mascarillas?

Sí. Las mascarillas están requeridas en todos los condados.

¿Cuándo se requieren las mascarillas?

Debe usar una mascarilla mientras esté en el interior de un lugar público. También debe mantenerse a 2 metros de distancia de otras personas que no vivan con usted mientras esté en un lugar público.

Usted debe usar una mascarilla cuando esté al aire libre, siempre que esté a menos de dos metros de distancia de otras personas que no vivan con usted.

En las empresas, las mascarillas deben ser usadas tanto por los empleados. como por los clientes.

La Orden estatal de salud pública que exige el uso de mascarillas en las escuelas sigue vigente.

¿Cuáles son las penas por no usar una mascarilla?

Usted está sujeto a una multa. Las empresas que no hagan cumplir el uso de mascarillas por parte de los empleados, que promuevan el uso de mascarillas por parte de los clientes, o que no coloquen carteles a tal efecto, también están sujetas a una multa por parte de la Comisión Laboral de Utah.

¿Hay exenciones para las mascarillas?

Sí, la Orden estatal de salud pública 2020-27 enumera qué entornos o personas tienen permitidas las excepciones para el uso de las mascarillas.

¿A qué edad se requiere el uso de mascarillas?

Los niños menores de 3 años están exentos de usar una mascarilla.

¿Tengo que usar una mascarilla en el gimnasio o mientras hago ejercicio?

Los clientes deben usar una mascarilla para entrar o salir del edificio. No se requiere que use una mascarilla mientras se ejercita al aire libre. No se requiere que use una máscara facial mientras hace ejercicio en el interior siempre y cuando pueda mantenerse al menos a 2 metros de distancia de otras personas. Sin embargo, recomendamos firmemente a las personas que usen una mascarilla en todo momento, si es posible, mientras estén en gimnasios o centros de fitness.



¿Tengo que usar una mascarilla si soy un artista o un atleta en un evento (como un juego, una competencia o una actuación)?

No. Las personas que actúan activamente como atletas en un evento atlético organizado o que realizan una presentación o actuación religiosa, política, medios de comunicación, educativa, artística, cultural, musical o teatral para un público no tienen que usar una mascarilla. Sin embargo, recomendamos firmemente a las personas que usen una mascarilla en todo momento durante los eventos y actuaciones atléticas, si es posible.

¿Tienen que requerir el uso de mascarillas las guarderías?

Las instalaciones de cuidado infantil deben seguir las reglas y regulaciones estatales de licencias de cuidado infantil. Según el Índice de transmisión de COVID-19, las instalaciones de cuidado infantil también se consideran un negocio y deben seguir las pautas de "Todos los negocios".

Algunas instalaciones de cuidado infantil también se consideran una escuela pública y deben seguir la Orden de salud pública que requiere el uso de mascarillas en las escuelas.

Reuniones y eventos sociales

¿Puedo asistir a una reunión social?

Sí. Sin embargo, si vive en un condado con un nivel de transmisión **alto o moderado**, le recomendamos firmemente que limite las reuniones sociales a **10 personas o menos**. Si vive en un condado con **bajo** nivel de transmisión, le recomendamos que limite las reuniones sociales a **50 o menos personas**. También le recomendamos firmemente que use una mascarilla siempre que esté cerca de personas con las que no vive y que se mantenga al menos a 2 metros de distancia de otras personas.

En este momento, la reunión más segura es sólo con las personas con las que vive. Cuantas más personas de diferentes hogares interactúen con una persona en una reunión, más estrecha será la interacción física y más tiempo durará la interacción, mayor será el riesgo de que una persona que tenga COVID-19 pueda contagiar a otros, tenga o no síntomas.

¿Estos requisitos se aplican a las reuniones en mi propia casa?

La Orden estatal de salud pública 2020-27 no se aplica a una reunión de individuos en una residencia privada con un propósito no comercial. Sin embargo, si usted vive en un condado designado como de nivel de transmisión **alto o moderado**, le **recomendamos firmemente** que limite las reuniones sociales a **10 personas o menos**. También le recomendamos firmemente que use una mascarilla siempre que esté cerca de personas con las que no vive y que se mantenga al menos a 2 metros de distancia de otras personas.

En este momento, la reunión más segura es sólo con las personas con las que vive. Cuantas más personas de diferentes hogares interactúen con una persona en una reunión, más estrecha será la interacción física y más tiempo durará la interacción, mayor será el riesgo de que una persona que tenga COVID-19 pueda contagiar a otros, tenga o no síntomas. También le recomendamos firmemente que use una mascarilla siempre que



esté cerca de gente con la que no vive y mantener al menos 2 metros de distancia de otras personas.

¿Qué significa una reunión social?

De acuerdo con la [Orden estatal de salud pública 2020-27](#), una reunión social significa una reunión en persona (dentro o fuera) de individuos de hogares separados.

Las reuniones sociales no incluyen una reunión con fines principalmente educativos o religiosos, un servicio comercial en una residencia (como servicios de plomería, construcción o limpieza de casas), o acuerdos de custodia o cuidado de niños (como servicios de guardería, niñera o cuidado de niños).

Ejemplos de reuniones sociales pueden incluir:

- Reunirse con amigos, familiares o vecinos
- Celebraciones de cualquier tipo no supervisadas por alguna organización formal (eventos para la celebración de vida, baby showers, celebraciones religiosas)
- Asados, compartir comidas, cenas
- Clubes de lectura
- Noche de juegos
- Fiestas de cumpleaños
- Festividades
- Celebraciones culturales (como "quinceañeras")
- Cualquier otro evento en el que estén presentes miembros de más de un hogar

¿Qué significa un "grupo de hogar"?

"Grupo de hogar" representa a un grupo de personas que viven juntas.

¿Qué significa un "anfitrión de eventos"?

"Anfitrión de evento" significa una persona que posee, opera, proporciona instalaciones para, o tiene supervisión formal sobre cualquiera de los siguientes lugares donde se lleva a cabo una reunión social: un parque de atracciones o acuático, arena, acuario, aviario, jardín botánico, de ceremonias, cine, club de comedia, lugar de eventos comerciales, lugar de fiesta comercial, conciertos o sala de conciertos, de conferencias, centro de convenciones o convenciones, bailes o salón de bailes, capacitación para la educación del conductor, feria o recinto ferial, museo, eventos atléticos o eventos deportivos organizados, recitales, estadio, teatro o zoológico.

¿Qué requisitos debe cumplir el anfitrión de un evento?

Un anfitrión del evento debe:

- Requerir que cada individuo que asista a la reunión social use una cobertura facial, incluso en las entradas y salidas del lugar.
- Colocar carteles en la reunión social que enumeren los síntomas de COVID-19, pedir a los individuos que experimenten los síntomas de COVID-19 que se queden en casa, y dar aviso de los requisitos de uso de la máscara facial y de distanciamiento físico.
- Completar e implementar los requerimientos de la [Formulario de gestión de eventos](#).



Para eventos en condados designados como de **alto o moderado** nivel de transmisión, un anfitrión del evento debe también:

- Requerir al menos 2 metros de distancia física entre individuos de hogares separados en todo momento, a menos que el anfitrión del evento reciba una exención de acuerdo con la Orden estatal de salud pública 2020-27.

Tengo planeado un evento como una boda. ¿Puedo tenerlo todavía?

Esta orden no se aplica a los servicios religiosos que pueden o no ser aplicables para un evento como una boda.

COVID-19 se está propagando rápidamente por todo Utah. Las grandes reuniones tienen el potencial de ser eventos súper contagiosos. En este momento, lo más seguro es no reunirse con nadie fuera de su casa (personas que no viven con usted). Puede asistir a una reunión social si la reunión social tiene un anfitrión Y todos los asistentes usan una mascarilla Y todos los asistentes siguen los requisitos de distancia física. Los grupos familiares deben estar separados al menos por 2 metros de distancia en la reunión social. Los anfitriones del evento son responsables de asegurar que se cumplan todos los requisitos y restricciones.

En las reuniones o eventos públicos no se da un número máximo de asistentes. ¿Se determina manteniendo una distancia de 2 metros?

Sí. No hay límites en el número de asistentes a las reuniones públicas. **Bajo los niveles altos y moderados, se requiere una distancia física de 2 metros entre los grupos familiares.** Las excepciones a los requisitos de distancia física serán raras y deben ser aprobadas por los ejecutivos del condado en consulta con el oficial de salud local.

Negocios

¿Siguen abiertos los negocios?

Sí. Los negocios siguen abiertos.

¿Qué requisitos debo cumplir para mi industria?

Suponemos que los negocios saben cómo mantener seguros a sus empleados y clientes. Ya no usamos los niveles de restricción codificados por colores. Las normas específicas de las industrias han sido eliminadas con la excepción de los restaurantes, bares y establecimientos que permiten la reunión del público.

Las acciones requeridas por el Índice de Transmisión del COVID-19 pueden verse aquí: <https://coronavirus.utah.gov/niveles-de-salud/>



¿Qué requisitos debo seguir para mi industria o negocio?

Todos los negocios deben:

- Requerir que los empleados y contratistas usen una cobertura facial mientras trabajan.
- Colocar carteles en cada entrada que enumeren los síntomas de COVID-19, pedir a las personas que experimentan síntomas de COVID-19 que se queden en casa, y dar aviso de los requisitos de la mascarilla y el distanciamiento físico.
- Requerir que cualquier persona que se quite la mascarilla para comer o beber en los locales del negocio, permanezca en su lugar mientras come o bebe.
- Aunque no es un requisito, también le recomendamos firmemente que sólo cene en restaurantes con las personas con las que vive.

Para los negocios en los condados designados como de **alto** nivel de transmisión, todos los negocios también deben:

- Requerir por lo menos 2 metros de distancia física entre los grupos familiares. Para bares y restaurantes, se requiere al menos 2 metros de distancia física entre las partes.

Para los **restaurantes** en los condados designados como de nivel de transmisión **moderado**, todos los negocios también deben:

- Se requiere al menos 2 metros de distancia física entre cada una de las partes en las áreas de espera.

Para **bares** en condados designados como de nivel de transmisión **moderado**, el negocio también debe:

- Limitar la ocupación al 75% de la capacidad legal.

Tengo un negocio en un condado designado como de alto nivel de transmisión.

¿Qué tengo que hacer?

Todos los negocios en los condados designados como de alto índice de transmisión deben:

- Requerir que los empleados y contratistas usen una cobertura facial mientras están en el trabajo.
- Colocar letreros en cada entrada que enumeren los síntomas de COVID-19, pedir a las personas que experimentan síntomas de COVID-19 que se queden en casa, y dar aviso de los requisitos de la mascarilla y el distanciamiento físico.
- Requerir al menos 2 metros de distancia física entre los grupos familiares. Para bares y restaurantes, se requiere al menos 2 metros de distancia física entre las partes.
- Requerir que cualquier persona que se quite la mascarilla para comer o beber en los locales del negocio, permanezca en su lugar mientras come o bebe.
- Aunque no es un requisito, también le recomendamos firmemente que sólo cene en restaurantes con la gente con la que vive.



**Tengo un negocio en un condado designado como nivel de transmisión moderado.
¿Qué tengo que hacer?**

Todos los negocios en los condados designados como índice de transmisión moderada deben:

- Requerir que los empleados y contratistas usen una mascarilla mientras están en el trabajo.
- Colocar letreros en cada entrada que enumeren los síntomas de COVID-19, pedir a las personas que experimentan síntomas de COVID-19 que se queden en casa, y dar aviso de los requisitos de la mascarilla y el distanciamiento físico.

Para los restaurantes en los condados designados como de nivel de transmisión moderado, todos los negocios también deben:

- Se requiere al menos 2 metros de distancia física entre cada una de las partes en las áreas de espera.

Para bares en condados designados como de nivel de transmisión moderado, el negocio también debe:

- Limitar la ocupación al 75% de la capacidad legal.

**Tengo un negocio en un condado designado como de bajo nivel de transmisión.
¿Qué tengo que hacer?**

Todos los negocios en los condados designados como de bajo nivel de transmisión deben:

- Requerir que los empleados y contratistas usen una cobertura facial mientras están en el trabajo.
- Colocar letreros en cada entrada que enumeren los síntomas de COVID-19, pedir a las personas que experimentan síntomas de COVID-19 que se queden en casa, y dar aviso de los requisitos de la mascarilla y el distanciamiento físico.
- Requerir que cualquier persona que se quite la mascarilla para comer o beber en los locales del negocio, permanezca en su lugar mientras come o bebe.

¿Tiene señalización que mi negocio pueda utilizar según lo requerido en el pedido?

La señalización para empresas está disponible en https://coronavirus-download.utah.gov/business/Business_Signs.zip.

Si los empleados no quieren usar una máscara facial, ¿pueden usar un protector facial en su lugar?

Los protectores faciales no son un sustituto de la mascarilla. Las exenciones al mandato de la mascarilla están listadas en la [Orden Estatal de Salud Pública 2020-27](#).

¿Tienen los empleados que usar una mascarilla en el trabajo, aunque puedan estar al menos a 6 pies de distancia de otros compañeros de trabajo y no interactúen con el público?

Las empresas deben exigir a los empleados y contratistas que usen una mascarilla en el trabajo. Si usted está solo en un cubículo, oficina o un lugar similar, puede quitarse la mascarilla.



¿Pueden los restaurantes y bares utilizar barreras de plexiglás en lugar de los requisitos de distancia física?

No. Las barreras de plexiglás no sustituyen los requisitos de distancia física entre los clientes. Sin embargo, las barreras de plexiglás se recomiendan, cuando es posible, en las cajas registradoras y en los mostradores de atención al cliente cuando la distancia de 2 metros es difícil.

Trabajo en una peluquería/barbería/industria de servicios personales, ¿tengo que usar una mascarilla? ¿Mis clientes tienen que usar mascarillas?

Las empresas deben exigir a los empleados y contratistas que usen una máscara facial mientras trabajan. Cuando no se puede mantener una distancia física de 2 metros, todos deben usar una mascarilla.

¿Siguen siendo necesarias las directrices específicas de atención médica?

Sí. Visite <https://coronavirus.utah.gov/recommendations-for-providers/> para obtener la información más reciente sobre la orientación de la atención médica.

¿Se están posponiendo las cirugías electivas en todo el estado debido a las nuevas restricciones?

No en este momento. Sin embargo, algunos sistemas locales de salud pueden decidir posponer las cirugías cuando los casos de COVID-19 comiencen a aumentar y su capacidad para atender a los pacientes se vea limitada.

¿Qué significa “prácticas de higiene”?

Las buenas prácticas de higiene son algunas de las mejores maneras de luchar en contra de cualquier enfermedad, porque ésta es la manera de detener la propagación de los gérmenes. Esto incluye al COVID-19. Usted debe seguir las prácticas normales de higiene cuando está en el trabajo o en su casa.

- Quéedese en casa si está enfermo.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Lávese las manos frecuentemente por 20 segundos con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón use un desinfectante con, por lo menos, 60% de alcohol.
- Tosa o estornude en el brazo o en un pañuelo. No se cubra con las manos.
- No de la mano o toque a otras personas. Use otras maneras de saludar sin tocarse.
- Trate de no tocar superficies que mucha gente toca.

Lávese las manos:

- Después de toser o estornudar.
- Después de usar el baño.
- Antes de comer o preparar alimentos.
- Después de tocar animales o mascotas.
- Antes y después de atender a una persona que necesita ayuda, como un niño.
- Antes y después de su turno de trabajo.
- Antes y después de sus descansos en el trabajo.



¿Puedo ir a trabajar?

Sí. Si es posible, debería teletrabajar, sobre todo si usted trabaja en un condado designado como de nivel de transmisión alto o moderado. Si no es posible teletrabajar, necesita tomar precauciones adicionales en el trabajo:

- Use una mascarilla cada vez que esté cerca de gente con la que no vive.
- Mantenga una distancia física en cualquier momento en que esté cerca de personas con las que no vive.
- Quédese en casa cuando esté enfermo, tenga síntomas de COVID-19, haya obtenido un resultado positivo de COVID-19 o esté esperando los resultados de sus pruebas, o se le haya pedido que se ponga en cuarentena por haber estado expuesto a COVID-19.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene acceso a agua y jabón.

¿Debería trabajar desde mi casa?

Los empleadores deben permitir que los empleados trabajen desde casa tanto como sea posible. Es importante dejar que los empleados trabajen desde casa si son personas de alto riesgo o que tomen licencia si están enfermos o se les pide que se aíslen o pongan en cuarentena.

Deportes y actividades extracurriculares de la escuela secundaria

¿Están permitidos los deportes y las actividades extracurriculares en la escuela secundaria?

Sí. Los deportes de la escuela secundaria y las actividades extracurriculares están permitidos. Para el 30 de noviembre de 2020, las escuelas secundarias deben verificar que cada participante:

- se haya sometido a la prueba de COVID-19 por lo menos una vez cada 14 días. La prueba debe ser una prueba aprobada para COVID-19 por la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (debe ser una prueba de PCR o de antígenos, no una prueba de anticuerpos).
- que salga positivo para COVID-19 ha completado su período de aislamiento requerido en el [COVID-19 Manual Escolar](#).
- que fue expuesto a COVID-19 haya completado el período de cuarentena requerido por el [COVID-19 Manual Escolar](#).
- no tenga ningún síntoma de COVID-19.

¿Quién debe ser examinado para participar en un evento atlético de la escuela secundaria o en una actividad extracurricular?

Entre los participantes se incluyen los estudiantes, entrenadores, entrenadores, funcionarios, directores, etc. que participan activamente o instruyen a los estudiantes atletas o artistas en el evento atlético o actividad extracurricular.



¿Qué significa una actividad extracurricular?

Una actividad extracurricular significa una actividad, curso o programa que:

- No está directamente relacionado con la entrega de instrucción.
- Provisto, patrocinado o apoyado por una escuela o institución pública o privada de educación superior

Los ejemplos de actividades extracurriculares pueden incluir equipos deportivos, equipo de entrenamiento, banda, coro de concierto, teatro, equipo de debate, etc.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos, falta de aliento, disminución del sentido del olfato o del gusto, dolor de garganta y dolores musculares. Los niños y adolescentes pueden presentar síntomas leves. De acuerdo con los [CDC](#), los niños y adolescentes pueden tener cualquiera de estos síntomas:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Congestión nasal o goteo nasal
- Nueva pérdida de sabor y olor
- Dolor de garganta
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Diarrea
- Náuseas o vómitos
- Dolor de estómago
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares o corporales

¿Cuáles son los requisitos de aislamiento del COVID-19 Manual Escolar?

Cualquiera que salga positivo para COVID-19 debe ser aislado hasta que haya estado:

- sin fiebre durante 24 horas, y
- sus síntomas respiratorios hayan mejorado durante 24 horas, y
- hayan pasado al menos 10 días desde que se enfermó o tuvo síntomas por primera vez.
- Si la persona no tuvo síntomas, debe ser aislada durante 10 días desde el día en que se le hizo la prueba.

¿Cuáles son los requisitos de cuarentena en el COVID-19 Manual Escolar?

Estas directrices sólo se aplican a las exposiciones que ocurren en una escuela K-12.

Si ambas personas usaron mascarillas en el momento de la exposición

Los estudiantes, profesores o empleados que hayan estado expuestos a alguien con COVID-19 no tienen que ponerse en cuarentena si:

- La escuela puede verificar que ambas personas estaban usando mascarillas (la persona que estuvo expuesta y la persona que salió positiva) como lo define la orden de salud pública del estado, y
- La persona que estuvo expuesta no tiene ningún síntoma de COVID-19.



Si en algún momento durante los 14 días posteriores a su exposición una persona desarrolla síntomas de COVID-19, debe aislarse y hacerse la prueba de inmediato. Si la persona no tiene síntomas, debe esperar 7 días después de la exposición para hacerse la prueba.

Si alguna de las personas NO estaba usando una mascarilla en el momento de la exposición

Los estudiantes, profesores o empleados que no llevaban una mascarilla en el momento de la exposición o que estuvieron expuestos a alguien que no llevaba una mascarilla pueden poner fin a la cuarentena:

- En el día 10 sin pruebas. Si no tiene síntomas de COVID-19, puede terminar la cuarentena 10 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona que salió positiva.
- El día 7 con un resultado negativo. Puede hacerse la prueba el día 7 de su cuarentena. Puede terminar la cuarentena si su prueba es negativa y no tiene ningún síntoma de COVID-19. Debe esperar al menos 7 días después de la exposición para hacerse la prueba. La prueba puede ser una PCR o una prueba rápida de antígenos. Debe continuar con la cuarentena hasta que reciba los resultados de la prueba.

Otras actividades atléticas y extracurriculares (deportes de club, estudios de danza, equipos de gimnasia, estudios de artes marciales, programas teatrales, etc.)

¿Pueden los jóvenes seguir practicando deportes, a través de sus clubes o ligas de recreación con estos requisitos?

Sí. Inmediatamente antes de participar en cualquier actividad atlética o extracurricular, cada participante debe confirmar:

- que ha completado cualquier período de cuarentena o aislamiento según lo especificado por la salud pública
- que no está experimentando ningún síntoma de COVID-19

Las organizaciones deportivas juveniles que supervisan cualquier evento atlético o actividad extracurricular actúan como anfitriones del evento. Los anfitriones de eventos deben:

- Requerir que cada espectador lleve una cobertura facial, incluso en las entradas y salidas del lugar.
- Colocar carteles en la reunión social que enumeren los síntomas de COVID-19, pedir a las personas que experimenten los síntomas de COVID-19 que se queden en casa, y dar aviso de los requisitos de la máscara facial y el distanciamiento físico.
- Completar e implementar los requerimientos del Formulario de gestión de eventos.



- Los eventos atléticos y las actividades extracurriculares reguladas por la Asociación de Actividades de la Escuela Secundaria de Utah (UHSAA) también deben seguir las pautas y protocolos establecidos por la UHSAA.

Los espectadores en estos eventos deben usar una mascarilla sin importar en qué nivel se encuentre el condado. Aunque en la [Orden de Salud Pública del Estado 2020-27](#) no se exige a los jugadores y participantes que usen una mascarilla mientras hacen ejercicio al aire libre o mientras hacen ejercicio en el interior y mantienen al menos 2 metros de distancia física de cualquier otro individuo, se recomienda firmemente que se usen mascarillas en todo momento.

Para eventos atléticos y extracurriculares en condados designados con **alto o moderado** nivel de transmisión, un anfitrión del evento también debe:

- Requerir al menos 2 metros de distancia física entre los espectadores de hogares distintos que asistan al evento en todo momento, a menos que el anfitrión del evento reciba una exención de acuerdo con la [Orden de Salud Pública del Estado 2020-27](#).

¿Se aplican estos requisitos a los eventos atléticos intercolegiales?

No. Los eventos atléticos intercolegiales aún están permitidos, ya que ya se han adoptado protocolos de prueba para los deportes universitarios.

Escuelas K-12

¿Puedo ir a la escuela?

Sí. Las escuelas K-12 permanecerán abiertas para el aprendizaje en persona.

Las escuelas deben consultar el [COVID-19 Manual Escolar](#) y el manual de planeamiento para la reapertura de las escuelas ([School Reopening Planning Handbook](#)) del Consejo de Educación del Estado de Utah para obtener información sobre la mejor manera de proteger a los estudiantes, maestros y empleados.

La [Orden estatal de salud pública](#) que requiere mascarillas en las escuelas K-12 sigue vigente para todos los condados.

¿Por qué las escuelas no cierran para el aprendizaje en persona?

Las escuelas juegan un papel esencial en la infraestructura y el bienestar de nuestro estado y nuestras comunidades. Las escuelas pueden permanecer abiertas para el aprendizaje en persona en todos los niveles de transmisión.

Los consejos escolares locales y los distritos escolares deben trabajar con su oficial de salud local para determinar cuándo deben cambiar la educación a un modelo de aprendizaje remoto o híbrido, dependiendo del número de casos y los límites de brotes en las escuelas y distritos.



¿Cómo se aplica esto a los grupos de enseñanza en el hogar?

Las reuniones sociales no incluyen una reunión principalmente educativas o religiosas.

Pruebas en los colegios y universidades

El Sistema de Educación Superior de Utah ha desarrollado planes de prueba de COVID-19 para los estudiantes de 18 años o más y que viven en una vivienda en el campus o asisten por lo menos a una clase en persona. Estos planes deben ser implementados antes del 1 de enero de 2021.

Las universidades y colegios, incluidos los colegios técnicos que otorgan títulos, serán responsables de examinar a los estudiantes de manera regular. Los estudiantes deben ponerse en contacto con su universidad o colegio para obtener información sobre los requisitos de las pruebas, cómo recibir una prueba y cualquier documentación que se necesite.

Toda persona que resulte positiva o que sea un contacto cercano de alguien que resulte positivo debe seguir los protocolos de aislamiento y cuarentena de su escuela o departamento de salud. La información sobre el aislamiento y la cuarentena se puede encontrar en

¿El requisito de prueba se aplica a todos los colegios y universidades de Utah?

No. Este requisito solamente se aplica a las instituciones públicas que otorgan títulos de educación superior identificadas en el Código de Utah § 53B-1-102(1)(a) y con más de 10,000 estudiantes inscritos, residentes en Utah.

Iglesia y servicios religiosos

¿Puedo ir a la iglesia?

Sí.

¿Dónde se ubican los servicios religiosos en estos requisitos?

Se invita a las organizaciones religiosas que tomen los pasos necesarios para ayudar a limitar la propagación del COVID-19, como:

- Permitir la distancia física (por lo menos 6 pies), tanto como sea posible.
- Usar mascarillas.
- Alentar a los participantes a que se queden en casa cuando están enfermos, con síntomas, han dado positivo a la prueba de COVID-19 o esperan los resultados, o se les pidió que estén en cuarentena porque fueron expuestos al COVID-19.
- Alentar a todos a tener una buena higiene de manos lavándose con frecuencia.

¿Qué sucede en los grupos religiosos de jóvenes o los scouts?

Los servicios religiosos formales están exceptuados de la Orden de Salud Pública 2020-27.



Para las reuniones que no son servicios religiosos formales, se recomienda firmemente que se limite la reunión social a 10 personas o menos, en las áreas designadas como de transmisión alta o moderada.

Usted debe usar una mascarilla cuando está dentro de un recinto público y mantener la distancia física de las otras personas que no viven con usted. Debe usar una mascarilla cuando está fuera de un recinto, en cualquier momento que esté a menos de 6 pies de distancia de otras personas que no viven con usted.

¿Deben las organizaciones religiosas completar la plantilla de manejo de eventos?
No.

Gimnasios y centros deportivos

¿Pueden los gimnasios, centros deportivos, establecimientos de recreación de la ciudad o del condado permanecer abiertos al público para hacer ejercicios físicos y recreación (esto incluiría las actividades aeróbicas en grupo, equipo cardio, sala de pesas, etc.)?

Sí, los centros de deportes, gimnasios y recreación todavía están abiertos al público y los miembros. Todavía se permiten las clases grupales de gimnasia.

¿Qué requisitos tienen que cumplir los gimnasios y centros deportivos?

Los gimnasios y los centros deportivos son negocios y deben:

- Requerir que los empleados y contratistas usen una mascarilla mientras están en el trabajo.
- Poner carteles en cada entrada que contenga la lista de los síntomas de COVID-19, pedir a las personas que tienen síntomas de COVID-19 que se queden en casa, proveer notificaciones sobre el requisito del uso de las mascarillas y la distancia física.

Los gimnasios y los centros de deportes en los condados designados con el nivel **alto** de transmisión deben también:

- Requerir una distancia física de, por lo menos, 2 metros entre las personas que no viven juntas.

Los clientes deben usar una mascarilla para entrar y salir del edificio. No se exige que use una mascarilla cuando hace ejercicios dentro de un recinto, siempre y cuando, esté a 6 pies de distancia de las otras personas. Sin embargo, recomendamos firmemente que las personas usen una mascarilla todo el tiempo que sea posible mientras que estén en el gimnasio o centro de deportes.

¿Qué sucede si el centro de deportes patrocina una liga de deportes juveniles?

Si un gimnasio o centro de deportes patrocina un evento o reunión pública (por ejemplo: una liga de deportes juveniles) ellos actúan como patrocinadores del evento. Los patrocinadores de eventos deben:



- Requerir que cada espectador use una mascarilla, incluyendo para entrar y salir del recinto.
- Poner carteles en el lugar de reunión social que tenga la lista de los síntomas de COVID-19, pedir a las personas que tienen síntomas de COVID-19 que se queden en su casa, y proveer notificaciones sobre el uso de mascarillas y los requisitos de distancia física.
- Completar e implementar el [Formulario de gestión de eventos](#).

Los espectadores deben usar mascarilla no importa el nivel en que se encuentre el condado. Si bien los jugadores y participantes no tienen esta obligación mientras hacen ejercicio fuera o dentro del recinto y mantienen la distancia física de 2 metros de los otros individuos, se recomienda firmemente que usen mascarilla durante todo el tiempo.

Parta los eventos extracurriculares y atléticos en los condados designados con el nivel de transmisión **alto o moderado**, el patrocinador debe:

- Requerir la distancia de, por lo menos, 6 pies de los espectadores de diferentes hogares que asisten al evento, durante todo el tiempo del evento, a menos que los patrocinadores del evento hayan recibido un permiso según la [Orden de Salud Pública 2020-27](#).

Cuarentena y aislamiento

La cuarentena es para las personas que pudieron haber sido expuestas al COVID-19, pero que todavía no están enfermas. El aislamiento es para las personas que están enfermas o tienen síntomas de COVID-19.

¿Por cuánto tiempo me tengo que aislar si mi prueba de COVID-19 salió positiva?

Si tiene síntomas de COVID-19 o la prueba salió positiva, debe aislarse. Esto significa que debe estar en su casa, excepto para recibir atención médica. Debe aislarse hasta que:

- No tenga fiebre por 24 horas (sin usar medicamentos para bajar la fiebre),
- Los síntomas de su respiración han mejorado por 24 horas, y
- Han pasado, por lo menos, 10 días desde que se enfermó.
- Si usted no tiene síntomas, aíslese por 10 días desde el día en que se hizo la prueba.

Si está enfermo o la prueba salió positiva al COVID-19, trate de estar un cuarto diferente en su casa al que está el resto de la familia. También debe tratar de usar un baño diferente que los demás. Si no se puede quedar en un cuarto diferente y usar un baño diferente, quédese lo más lejos posible de las personas en su hogar. Use una mascarilla quirúrgica, si necesita estar entre otras personas. Trate de no usar las mismas cosas que usan las otras personas. Limpie las superficies que toca frecuentemente (teléfonos, picaportes, interruptores de luz, manijas de inodoros, llaves de agua de la cocina, mesadas y cualquier otra cosa de metal).



Usted está infectado y puede propagar el virus a otros a partir de los 2 días antes de empezar a tener los síntomas, hasta que termine el periodo de aislamiento. Si nunca tuvo síntomas, usted es contagioso a partir de los 2 días antes de que la prueba saliera positiva. Cualquier persona que haya estado en contacto con usted durante este tiempo, debe ponerse en cuarentena.

¿Cuánto tiempo debe estar en cuarentena si fui expuesto al COVID-19?

Usted debe estar en cuarentena si fue expuesto al COVID-19. Esto significa que usted estuvo en contacto cercano con alguien que tenía COVID-19, durante el periodo en que esta persona contagia. Contacto cercano significa:

- Usted estuvo a menos de 2 metros de distancia de alguien con el virus por un total de tiempo acumulado de 15 minutos o más, en un periodo de 24 horas.
- Usted cuidó a alguien en su hogar enfermo de COVID-19.
- Usted estuvo en contacto físico directo con una persona que tiene COVID-19 (abrazos o beso).
- Usted compartió utensilios para comer o beber con una persona con COVID-19.
- La persona con COVID-19 estornudó, tosió o de alguna manera usted obtuvo las gotas de su respiración.

La cuarentena lo mantiene alejado de otros, para que no los infecte sin saber. No debe ir a trabajar, ir a la escuela, participar en actividades extracurriculares, servicios religiosos, reuniones familiares y otras actividades durante la cuarentena.

Espere 7 días después de haber sido expuesto para hacerse la prueba de COVID-19. Si se enferma o tiene síntomas de COVID-19 mientras que está en cuarentena, debe aislarse y llamar a su proveedor de cuidado de la salud y hacerse la prueba inmediatamente.

Usted puede terminar la cuarentena:

- En el día 10 sin pruebas. Si no tiene síntomas de COVID-19, puede terminar la cuarentena 10 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona que salió positiva.
- El día 7 con un resultado negativo. Puede hacerse la prueba el día 7 de su cuarentena. Puede terminar la cuarentena si su prueba es negativa y no tiene ningún síntoma de COVID-19. Debe esperar al menos 7 días después de la exposición para hacerse la prueba. La prueba puede ser una PCR o una prueba rápida de antígenos. Debe continuar con la cuarentena hasta que reciba los resultados de la prueba.

Estas recomendaciones NO se aplican a las personas que viven con alguien que tiene COVID-19 o que se congregan en un lugar.

- Debe permanecer en cuarentena durante 10 días si vive con alguien que ha salido positivo en la prueba de COVID-19.
- Debe permanecer en cuarentena durante 10 días si vive o trabaja en un entorno de vivienda colectiva y ha estado expuesto a COVID-19.
- Debe permanecer en cuarentena durante 14 días si vive o trabaja en una institución de cuidados a largo plazo porque la probabilidad de propagación y enfermedad grave es muy alta.



Esté atento a los síntomas hasta que hayan pasado 14 días después de su exposición. Es importante que siga chequeando los síntomas. Existe una pequeña posibilidad de que todavía pueda contraer COVID-19.

*Las personas que son expuestas en la escuela K-12, pueden seguir las normas de cuarentena que se encuentran en el [Manual Escolar COVID-19](#)

